

# Balance halten will gelernt sein

Aufstehen in der C-Gig.



Das Gleichgewicht ist ein wichtiger Faktor beim Rudern. In der Ausbildung von Ruderanfängern sollte die **Schulung der Balancefähigkeit** eine zentrale Bedeutung einnehmen. **Dr. Wolfgang Fritsch** zeigt auf, wie der Gleichgewichtssinn gestärkt werden kann.

**F**ür Ruderanfänger oftmals eine Überraschung, für den fortgeschrittenen Ruderer manchmal ein Ärgernis: Die Regulierung des Gleichgewichts, sei es in einem C-Vierer zu Beginn der Ausbildung oder in einem Rennboot mit anderen Ruderkameraden. Nicht selten entbrennen – gerade bei Ruderkönnern – heftige Auseinandersetzungen im Boot darüber, wie ein Boot „zu stellen“ ist oder wer schuld an der „Wackelei“ ist.

## Rudern als Balancesportart

Die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit im Rudern und seine Entwicklung bereits in der Anfängerausbildung ist unbestritten. Die Forderung für eine ausführliche Gleichgewichts-

schulung fand ihren Höhepunkt darin, dass die Anfängerausbildung von Schülern und Jugendlichen möglichst direkt im (Kinder-/Übungs-)Skiff stattzufinden habe (vgl. Schroeder 1964; 1978). Schroeder betrachtet Rudern auch als Balancesportart, in dessen Lernprozess neben optischen, akustischen und taktilen Informationen vor allem auch kinästhetische (kraft- und geschwindigkeitsregulierende) sowie statico-dynamische (den Gleichgewichtssinn betreffende) Informationen verarbeitet werden (Schroeder, 1978, S. 46).

Er folgert daraus – zusammengefasst – für die Ausbildung, dass Lernsituationen geschaffen werden, die kinästhetische Informationen ermöglichen und Rückmeldungen ermöglicht



werden, die – wie zum Beispiel mangelnde Balance – dem einzelnen Ruderer zugeordnet werden kann. Der Unterricht beginnt deshalb im lageinstabilen Skiff und möglichst mit Kindern, die im besten motorischen Lernalter sind. Ausbildung sollte auf keinen Fall auf „formal ähnliche Drillformen auf Trockenrudergeräten“ zurückgreifen (Schroeder, 1978, S. 46).

Rudern hat sich zu einer beliebten Freizeitsportart entwickelt, die in zunehmendem Maße von erwachsenen Sportlern, insbesondere auch Sportquereinsteigern nachgefragt wird. Die Ausbildung der Erwachsenen kann jedoch aus verschiedenen Gründen nicht im Übungsskiff stattfinden. Auch wird aus sicherheitstechnischen Überlegungen (Gewässer), materialbezogenen (geeignetes Bootsmaterial) und organisatorischen Gründen (Gruppengröße) eine Ausbildung von Schülern im Skiff nicht möglich sein.

### Didaktische und Methodische Aspekte

Der übliche Weg der Ausbildung in den Vereinen und Schulen verläuft demnach wie folgt:

1. Ausbildung in der (C-)Gig.
2. Weiterführung der Fortgeschrittenen (auch ambitionierte Erwachsene) im Mannschaftsrennboot (Doppelzweier, Vierer, Achter).
3. Für angehende Rennrunderer und sehr ambitionierte Fitnessrunderer schließlich im Skiff oder Zweier ohne.

Auch in der C-Gig und im Mannschaftsrennboot lässt sich die Balancefähigkeit schulen und entwickeln. Statt dem „Sprung ins kalte Wasser“, also dem Ausbildungsbeginn im Skiff erfährt der Ruderanfänger wie auch der ambitionierte eine Steigerung der Anforderungen:

### C-Gig ⇒ Mannschafts-Rennboot ⇒ Skiff

Gleichzeitig erfährt er aber – im Gegensatz einer eindeutigen Zuordnung der Bootsreaktion im Skiff auf sich selbst – andere Störgrößen, zum Beispiel die Ruderpartner oder den steuernden Ausbilder.

In der Ausbildung von **Ruderanfängern** sollte die Schulung der Balancefähigkeit eine zentrale Bedeutung – von Beginn an – einnehmen. Es sollte genügend Zeit für Gleichgewichtsübungen eingeplant werden und zwar zu Beginn jeder Ausbildungseinheit. Für die (erwachsenen) Anfänger ist das eine Art „aufwärmen“ im Ruderboot, nimmt ihnen die Angst und Scheu vor dem Wasser und den möglichen Situationen. Mann-

schaftsinterne Unterschiede können ausgeglichen werden, in dem alle Ruderer gemeinsam die Reaktionen des Bootes durch die gemeinsame Ausführung von Bewegungen und Aufgaben erfahren.

Durch die meist steigenden Anforderungen in lageinstabilen Booten bilden die Gleichgewichtsübungen auch für **fortgeschrittene Ruderer** einen wesentlichen Bestandteil ihrer Rudereinheit oder ihres Trainings. Viele streben nach einer gelungenen Ausbildung danach, ihre Fortschritte im Rennboot zu erproben. Die Ernüchterung ist meist sehr groß: Was in der C-Gig keine Probleme darstellte, erweist sich nun in einem (ungesteuerten) Doppelzweier, Doppelvierer oder Achter als äußerst problematisch.

Gleichgewichtsübungen und Aufgabenstellungen bleiben in der gesamten Ruderzeit ein zentraler Bestandteil, auch bei Top-Ruderern, die deren Bedeutung für eine effektive Rudertechnik und optimale Kraftübertragung längst erkannt haben.

### Welche Übungen und Aufgabenstellungen zur Verbesserung der Balancefähigkeit gibt es?

Dem Ruderer muss im Vorfeld verdeutlicht werden, durch welche Faktoren ein Boot überhaupt in Balance bleibt.

- Gewicht muss seitengleich im Boot verteilt sein.
- Mit gleichem Druck auf beiden Gesäßhäften auf dem Rollsitzen sitzen.
- Hände auf einer Höhe halten.

- Spannung und Druck müssen permanent auf dem Stembrett aufrechterhalten werden um diese Spannung als Körperspannung auf das Boot zu übertragen.

Die meisten der folgenden Übungen können im Mannschaftsboot wie auch im Skiff ausgeführt werden.

### Sicherheit

Die Ruderer legen die Blätter flach aufs Wasser, fixieren ihre Griffe über den Oberschenkeln mit beiden Händen und versuchen, das Boot mit dem Körper aus der stabilen Lage zu bringen. Die Ruderer erfahren eine stabile Position des Bootes, die beim Umsteigen oder größeren Schiffswellen notwendig ist.

### Skulls/Griffe loslassen

Die erste Übung wird wiederholt, die Griffe aber kurz losgelassen. Gelingt es, das Boot im Gleichgewicht zu halten?

### Balancieren/Bootsebene finden

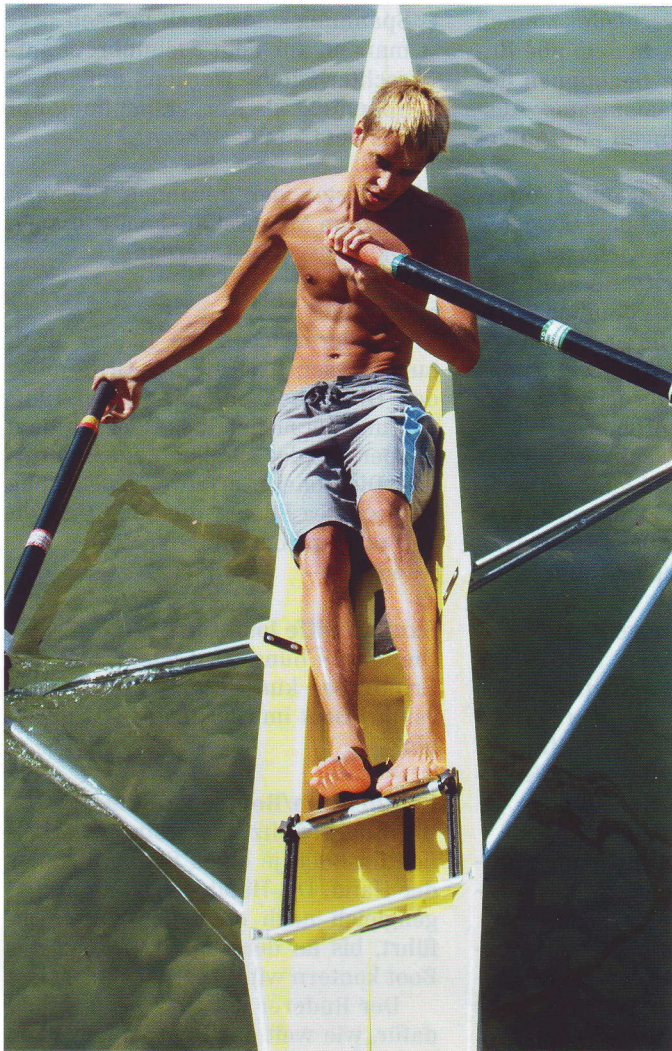
Der Ruderer sitzt mit gestreckten Beinen im Boot, je einen Skullgriff in jeder Hand. Die Hände werden nun gegengleich nach oben und unten geführt, bis an den Punkt, an dem das Boot kentern würde.

Der Ruderer entwickelt ein Gefühl dafür, wie weit das Boot kippen kann ohne zu kentern, entwickelt er das Gefühl, dass er durch die Bewegung am Innenhebel des Skulls das Boot immer dann in stabiler Balance hält, wenn die Hände auf einer Höhe sind.



Skullgriffe der flachgedrehten Blätter werden ins Boot gedrückt und die Ruderer schaukeln von einer Seite auf die andere.





**Backbord- Skull lang beim Durchfahren einer engen Stelle mit dem Skiff.**

Eine schnellere Ausführung der Bewegung verdeutlicht den Ruderern zudem, dass die Lage des Bootes in erster Linie durch die Führung beider Hände beeinflusst wird.

**Schaukeln**

Die Innenhebel der flach gedrehten Ruder werden ins Boot gedrückt. Der Oberkörper der Ruderer oder des Steuermanns/ Ausbilders kippt das Boot von einer Seite auf die andere

**Blätter im Stehen dippeln**

Zu Beginn der Übung sitzt der Ruderer in der Endzugposition. Die Blätter stehen im Wasser. Nun wird in mittlerer Frequenz auf den Innenhebel gedrückt. Das Blatt kommt aus dem Wasser und taucht wieder ein. Das Boot soll dabei nicht nach Backbord oder Steuerbord kippen. Langsam werden nun die Arme immer weiter vom Oberkörper über die Knie geführt und die Rollbewegung in Richtung Auslage eingeleitet. Dabei wird das stehende Blatt immer wieder eingeleitet. Dabei wird das stehende Blatt immer wieder

eingetaucht und ausgehoben.

Neben dem zusätzlichen Effekt die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, wird auch die Ruderbewegung bewusst gemacht (erst die Hände vor die Knie führen, dann anrollen,...). Durch die Verbindung von horizontal und vertikal ausgeführten Bewegungsmustern stellt diese Übungen hohe koordinative Anforderungen an den Ruderer.

**Blind rudern**

Die Übung kann sowohl im Einer als auch im Mannschaftsboot durchgeführt werden. Im Einer muss allerdings ein Begleitboot mitfahren. Der Ruderer hat die Augen geschlossen. Die Ruderbewegung wird ohne optische Kontrolle ausgeführt. Durch die Ausschaltung der optischen Kontrolle muss der Ruderer erspüren, ob das Boot ausbalanciert hält. Er schult dadurch andere Sinne.

**Spiele im Ruderboot**

Sie eignen sich nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene! Sie sollten im Übungseiner durchgeführt werden, zum Beispiel



**Hohe Anforderung an das Gleichgewicht: das Ausbalancieren eines Doppelviersers kurz vor dem Wasserfassen.**



einen Ball aus dem Wasser retten und an Land werfen.  
 Fliegen im Rennboot: Drei Schläge vorwärts rudern, dann „fliegen“ (Blätter weg vom Wasser, Boot in der Balance halten!

**Arobatik im Boot**

Wer kann im Boot aufstehen? Diese Übung ist auch mit erwachsenen Anfängern möglich. Wer kann dabei die Innenhebel loslassen? Wer kann Kopfstand im Übungsskiff?

**Das Passieren schmaler Stellen und Durchfahrt von Brücken**

Ein oder beide Ruder lang  
 Sich flach ins Boot legen.  
 Beide Formen zusammen:  
 Flach im Boot liegend das eine oder andere Skull lang...

**Pausen**

Rudern mit Pausen in den Umkehrbewegungen bzw. der Orthogonalstellung (direkt nach dem Ausheben, vor dem Setzen der Blätter).

**Luftschläge**

Im Wechsel: Ein (zwei oder drei) normaler Schlag – ein Luftschlag. Dabei werden die Blätter in der normalen Ruderbewegung nicht durch das Wasser, sondern außerhalb des Wassers gezogen.

**Stehendes Blatt fahren im Mannschaftsboot**

Es wird mit stehendem Blatt gerudert, d.h. das Blatt wird nicht auf- und abgedreht. Da es am Anfang kaum möglich ist die Übung korrekt auszuführen also ohne am Wasser hängen zu bleiben kann man einzelne Erleichterungen machen, die natürlich auch kombiniert werden können.

- Mit verkürzter Rollbahn fahren und einem Schlagaufbau vergleichbar die Schlaglänge immer weiter verlängert.
- Nur ein Teil der Mannschaft rudert mit stehendem Blatt. Rotierend wird normal gerudert, zum Beispiel:

I:	1+2	normal
	3+4	stehendes Blatt
II:	1+4	normal
	2+3	stehendes Blatt
III:	3+4	normal
	1+2	stehendes Blatt
IV:	2+3	normal
	1+4	stehendes Blatt

Das Boot muss besonders gut ausbalanciert werden, da schon leichte Kippbewegungen dazu führen, dass man mit stehendem Blatt am Wasser hängen bleibt.

**Riemenrudern im Skullboot – Ausnahme: Skiff**

Das ruhende Blatt kann im Wasser liegend mitlaufen oder das Blatt auf den Ausleger gelegt werden (höhere Anforderung!). Seite wechseln nicht vergessen!

**Für Fortgeschrittene: Halbmannschaftsrudern**

Die nicht rudern den Mannschaftsmitglieder nehmen die Blätter vom Wasser. Dies kann dann in unterschiedlichen Kombinationen erfolgen, zum Beispiel in einem Vierer rudern Nummer 1 und 2, Nummer 3+4 Blätter frei oder: Nummer. 4+1 rudern, 2+3 Blätter frei usw.

Generell sind auch hier der Fantasie des Ausbilders, des Trainers und der Ruderer keine Grenzen gesetzt. Die Übungen lassen sich sicher in mannigfacher art erweitern, vor allem, wenn die Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls mit anderen Zielsetzungen im Bootstraining verbunden wird, wie zum Beispiel dem spezifischen Krafttraining im Boot, der Differenzierungsfähigkeit und dem Verhalten in besonderen Situationen und unter bestimmten Wasser- und Wetterbedingungen.

**DR. WOLFGANG FRITSCH,**  
 UNTER MITARBEIT VON  
**KATRIN JÖRGER**



**Sichere Position im Übungsskiff.**

**Literatur:**

Fritsch W. (2006, 4. Überarb. Aufl.): Handbuch Rudersport. Aachen: Meyer & Meyer  
 Fritsch W. (2011): Qualitätsmerkmal Bootsgefühl. Rudersport 8/11, S. 29-31.  
 Schroeder W. (1964). Ruderanfängerunterricht in kybernetischer Sicht. Rudersport, Lehrbeilage 2/64.  
 Schroeder W. (1978). Rudern. Technik, Training, Taktik. Reinbek: Rowohlt.